

Anleitung zum AdP-Service „Rezeptsuche“

Rezeptsuche nach Namen oder Namensbestandteil

Tragen Sie in das Feld „Namen(sbestandteil)“ den gesuchten Begriff z. B. „Pute“ ein

Klicken Sie auf das Feld „Rezepte suchen“

Es öffnet sich ein Fenster, in diesem Beispiel mit ca. 10 Treffern.

Wählen Sie ein Rezept aus und klicken auf das gewünschte Rezept

* Das Rezept wird geöffnet:

Unterhalb der Zutatenliste finden Sie die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und Nährwertangaben nach kcal, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Alkohol und BE...pro Portion aufgeschlüsselt.

Darunter befindet sich im farbig hinterlegten Feld ein Hinweis,
wie viele Enzymkapseln einzunehmen sind
- berechnet nach der Formel: pro 1 Gramm Nahrungsfett ca. 2000 I.E. Lipase -

Sie möchten eine Anpassung der Portionen an die persönlich benötigte Menge vornehmen :

Geben Sie in das Feld unter „Portionen anpassen“ die gewünschte Anzahl an Portionen Durch einen Klick auf „Senden“ wird die Menge der einzelnen Zutaten angepasst.

Unterhalb der Zutatenliste und der Nährwertangaben wird Ihnen die Zubereitung Ihres gewählten Gerichtes angezeigt.

Selbstverständlich können Sie Ihr gewünschtes Rezept auch mit einem Klick auf "Rezept drucken" zu Papier bringen.

Rezeptsuche nach Rezeptkategorie

Beispiele:

Indikationen (fettarm, diabetiker geeignet.....)

Komponenten (Brotaufstriche, Desserts-Süßspeisen, Fisch und Meeresfrüchte, Snacks,.....)

Produktion (Bratenschlauch, Pfannengerichte/Wok, Römertopf,.....)

Rezeptcharakter (festlich, junge Küche, vegetarisch,.....)

Treffen Sie innerhalb des Feldes "Rezeptkategorie" Ihre Auswahl der gewünschten Kategorie, beispielsweise "fettarm" aus dem Bereich "Indikation"

Klicken Sie auf das Feld „Rezepte suchen“

Es öffnet sich ein Fenster, in diesem Beispiel mit ca. 274 Treffern.

Wählen Sie ein Rezept aus und klicken auf das gewünschte Rezept

weiter wie oben *

Rezeptsuche durch Kombination verschiedener Suchkriterien

Beispiel:

Inhaltsstoff (Fettgehalt soll weniger als 15g pro Portion sein)

Rezeptkategorie (Fleisch und Wild)

Treffen Sie innerhalb des Feldes „Inhaltsstoff“ (kcal, Fett, Alkohol, BE,) Ihre Auswahl

Festlegung des Inhaltsstoffes durch Klick (hier beispielsweise Fett)

Gehen Sie ein Feld weiter nach rechts und selektieren:

> wenn die Menge des Inhaltsstoffes größer als der angegebene Wert sein soll,

< wenn die Menge des Inhaltsstoffes kleiner als der angegebene Wert sein soll oder

= wenn die Menge des Inhaltsstoffes genau der angegebene Wert sein soll

Tragen Sie wiederum ein Feld weiter rechts die Menge des Inhaltsstoffes ein (hier 15 für 15g Fett).

Treffen Sie innerhalb des Feldes "Rezeptkategorie" Ihre Auswahl der gewünschten Kategorie, beispielsweise "Fleisch und Wild" aus dem Bereich Komponenten

Klicken Sie auf das Feld „Rezepte suchen“

Es öffnet sich ein Fenster, in diesem Beispiel mit ca. 80 Treffern

Wählen Sie ein Rezept aus und klicken auf das gewünschte Rezept

weiter wie oben *